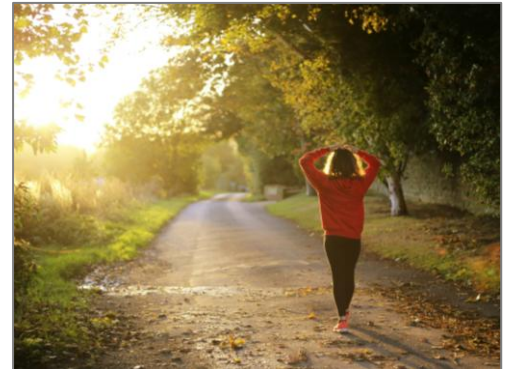


Prävention - Nicht für Irgendwann, sondern für Jetzt

Zum Thema Prävention hört man oft Sprüche wie: „Warum jetzt? Darum kümmere ich mich später!“. Es wird vergessen: Bei Prävention geht es vor allem darum, besser zu leben, und das nicht irgendwann, sondern **ab heute**.

Besser zu leben könnte zum Beispiel heißen:
„Ich fange heute an mit einem kleinen Spaziergang von nur 10 Minuten nach der Arbeit. Vielleicht hilft mir das schon am ersten Abend besser einzuschlafen oder ich bin etwas weniger gestresst, weil ich mir Zeit für mich selbst genommen habe!“



Prävention trägt dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern. Im Hier und Jetzt, genauso wie für die Zukunft. Mach dir also bewusst, dass du die Vorteile direkt spüren kannst, wenn du dich um deine Gesundheit kümmerst.

Wenn du jetzt Lust hast präventiv für deine Gesundheit vorzusorgen, bekommst du auf folgenden Webseiten ein paar Tipps:

Gesunde Rezepte

<https://www.inform.de/ernaehrung/rezepte>



Kurze Bewegungsübungen

<https://mags-muenchen.de/downloads>



Außerdem: Hier ein Überblick über **kostenlose Vorsorgeuntersuchungen** für alle gesetzlich Versicherten:

[Verbraucherzentrale](#)



[Bundesministerium für Gesundheit](#)



Fotos: <https://unsplash.com>

